

強迫性障害の症状チェックシート

強迫症状は、強迫観念と強迫行為からなりたっています。この2つを区別してとらえることは非常に大切なポイントですので覚えておきましょう。

強迫観念

強迫観念とは、あなたの意に反して心のなかに繰り返しわき上がってくる不適切な考えや、衝動や、イメージのことです。こうした強迫観念は、あなたに強い不安や苦痛を引き起こします。

下にあげてあるのは、代表的な強迫観念の例です。自分に当てはまるものがあるか、チェックしてみましょう。

- 自分を傷つけてしまうかもしれないと思う
- 他人を傷つけてしまうかもしれないと思う
- 暴力的あるいは恐ろしい考えや場面が頭に浮かんで離れない
- 何か恐ろしいこと（火事、強盗など）が起こると自分の責任ではないかと思う
- 尿や便に関することが過剰に気になる
- 汚れやバイ菌に関することが過剰に気になる
- 針のようなものが体にささっているのではないかと気になる
- ねばねばするものが過剰に気になる
- 汚染されたものをまき散らして他の人を病気にするのではないかと考える
- 大事なものを捨ててしまうのではないかと思う
- 善悪や道徳に関して過剰に気になる
- 物の位置や対称性に関して過剰に気になる
- 何でも知って覚えておかなければならないと考える
- 適切な言葉を使っていないのではないかと過剰に気になる
- 幸運な数、不吉な数が過剰に気になる
- 病気に関して過剰に気になる
- 体の一部や外見が過剰に気になる

強迫行為

強迫行為とは、強迫観念のため起こってくる不安や苦痛を和らげようとして、無意味だとわかっているにもかかわらず過剰に繰り返してしまう行動や心のなかでの行為のことです。

下にあげてあるのは、代表的な強迫行為の例です。自分に当てはまるものがあるか、チェックしてみましょう。

掃除と洗浄に関する強迫行為

- 過度な、または決まった手順に従って行なう手洗い
- 過度な、または決まった手順に従って行なう入浴
- 過度な、または決まった手順に従って行なう歯磨き
- 過度な、または決まった手順に従って行なうトイレの行為

確認（自分で何度も確かめる、人に何度もたずねる）に関する強迫行為

- 戸締まり、ガスの栓、電気器具のスイッチなどを過度に確認する
- 人に危害を加えたか、または加えるのではないかと心配して確認する
- 自分を傷つけたか、または傷つけるのではないかと心配して確認する
- 恐ろしいことが起こらなかったか、または起こるのではないかと心配して確認する
- 忘れ物をしたのではないかと何度も確認する
- 間違いをおかさなかったかと何度も確認する
- 何度も同じところを読んだり書いたりする
- 何度も同じところを行ったり来たり繰り返す

その他の強迫行為

- 不吉なことへのこだわり
(手洗いの回数や歩数を数えたり、道路の区切りを踏まないなど)
- 物の位置や対称性に関して異常にこだわり、何度もやり直したり確かめたりする
- 物を捨てられずに過度にため込んでしまう
- 過剰なリスト作成